



## ほけんだより

令和5年6月  
志比田こども園

### ～ ヘルパンギーナが県内で流行しています ～

ヘルパンギーナとは6月から初夏にかけて流行する夏かぜです。39～40度の高熱が突然出て、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができる病気です。喉が痛いため、うまく呑み込めず、乳児はよだれが多くなり、幼児は食欲が落ちる事があります。ごくまれに髄膜炎と合併することがあるので注意が必要です。

### 夏に多い感染症

#### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



#### プール熱 (アデノウィルス感染症)

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

登園届が必要となります。

#### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

#### 流行性角結膜炎 (はやり目)

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。 登園許可証が必要となります



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。



## 熱中症



熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### なぜ子どもは熱中症になりやすいか

子どもは体温調節が上手く出来ず、体温の変化の影響を受けやすい、また衣類の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にわかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 熱中症の症状

**日射病**…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

**熱射病**…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

### 熱中症の対処法

#### 涼しい場所に寝かせる

日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわで仰ぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

#### 水分をとる

少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐するので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

#### こんな症状がでたら医療機関へ

- ・唇が乾いている
- ・尿の量が少ない
- ・体温が40℃を超えている
- ・顔色が悪く呼びかけに応えない
- ・けいれんを起こしている

